5.012 Polievka cícerová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
cícer	1,50	1,50	1,80	1,80	2,20	2,20	2,50	2,50
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
nové korenie celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
cibuľa	0,20	0,17	0,25	0,21	0,30	0,25	0,40	0,34
paprika mletá červená	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05
cesnak	0,04	0,03	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07
ochucovadlo			0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,03	0,07	0,05	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Suchý cícer preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka, pridáme nové korenie. Na časti tuku speníme očistenú, pokrájanú cibuľu. Zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme očisteným, rozotreným cesnakom, soľou, povaríme. Nakoniec pridáme umytú, na drobno pokrájanú petržlenovú vňať, ochucovadlo a povaríme 20 min. Môžeme podávať so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	341	82	3,35	2,2	0,9	10,9	1,9	30,1	1,2	0,008	0,1	0,0	1,2	0,0
B	425	102	4,10	2,9	1,2	13,5	2,3	36,8	1,4	0,026	0,1	0,0	2,1	0,0

C	517	124	4,97	3,6	1,5	16,3	2,8	44,3	1,7	0,030	0,1	0,0	2,7	0,0
D	599	144	5,70	4,3	1,8	18,7	3,3	50,4	1,9	0,034	0,1	0,1	2,9	0,0